



## A 型肝炎須知

### 一、 A 型肝炎是甚麼？

A 型肝炎屬於病毒性肝炎，潛伏期約為 2 至 7 週，感染後多數會自己痊癒產生抗體並具有抵抗力，但也可能會引發急性肝炎甚至猛爆性肝炎，但是不會變成慢性肝炎、肝硬化或肝癌。A 型肝炎在發病前一至二週，糞便中就會排出大量 A 型肝炎病毒，所以若接觸到受糞便污染到的食物、未經煮熟食物和飲用水或取食物的手或容器，就可能經由糞便汙染手部或食物導致感染。A 型肝炎因屬於第二類法定傳染病，所以會進行通報和疫調。

### 二、 A 型肝炎的症狀

多數人感染後沒有症狀，通常年齡愈小症狀愈輕，但也可能會出現疲倦、全身痠痛、食慾不振、噁心、嘔吐、發燒、腹脹、上腹痛、深茶色尿液或皮膚變黃，抽血檢查時出現肝功能異常及膽紅素變高(黃疸)。

### 三、 如何預防感染 A 型肝炎？

建議進食前應洗手，如廁後要沖廁及用肥皂洗手，避免共用餐具，不吃生食和未煮沸的水，避免口對肛門的接觸或肛交行為。無 A 型肝炎抗體者，若要前往衛生環境差的地區，建議施打兩劑 A 型肝炎不活化病毒疫苗（兩劑間隔 6 至 12 個月）。

### 四、 哪些人應該接種 A 型肝炎疫苗？

- (一) 若您須前往 A 型肝炎流行地區旅遊或工作如非洲、南美洲、中國大陸、東南亞及南亞地區等。
- (二) 若您是特殊職業如廚師及餐飲食品從業人員、醫療照護者、嬰幼兒保育工作者。
- (三) 若本身患有慢性肝病、血友病、曾經移植肝臟的病人、靜脈藥癮者或男男間性行為者。



## 五、 A 型肝炎感染的急性照護

急性 A 型肝炎應會自然痊癒，並無特殊治療方法，感染期間建議多休息和均衡的飲食，其他注意事項如下：

- (一) 需注意手部清潔，禁止準備食物給他人，不可照顧其他病人和嬰幼兒。
- (二) 感染後應在家休息 14 天或出現黃疸後居家休息 7 天，才可解除自我隔離並外出工作，若是廚師及餐飲食品相關從業人員，應暫時停止餐飲業務。
- (三) 居家環境可使用含氯漂白水消毒接觸的地方，擦拭 30 分鐘後再使用清水擦拭即可。
- (四) 醫師會視情況建議曾有接觸的高風險者如家庭成員、同住者及性伴侶，於可傳染期最後一次接觸後 14 天內施打公費 A 型肝炎疫苗。